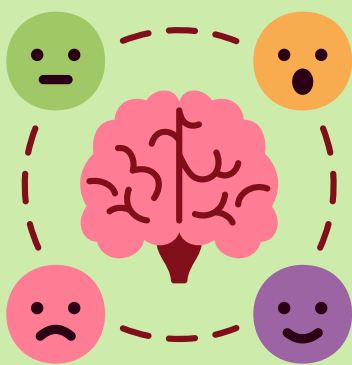


EDUCACIÓN EMOCIONAL EN SECUNDARIA:

Regular emociones para aprender mejor



¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

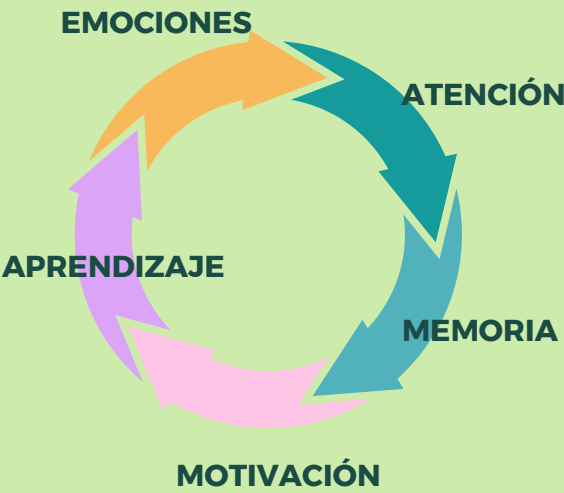
Capacidad para identificar, comprender y gestionar las emociones de forma adaptativa ante distintas situaciones (Gross, 2015).

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La adolescencia supone una etapa de importantes cambios. Cuando existen dificultades en regulación emocional pueden aparecer:

- Ansiedad académica
- Frustración
- Conflictos interpersonales
- Menor compromiso escolar

(OECD, 2021)



EMOCIÓN Y APRENDIZAJE: UNA RELACIÓN BIDIRECCIONAL

Las emociones condicionan cómo se aprende, qué información se procesa y cómo se afrontan los retos académicos (Immordino-Yang et al., 2019).

¿COMO PUEDE INTERVENIR LA ESCUELA?

Acción tutorial

Integrar el trabajo emocional de forma continuada

Formación docente

Dotar de herramientas para acompañar emocionalmente

Aprendizaje SEL

Desarrollar competencias emocionales en el aula

Intervención preventiva

Promover bienestar antes de que aparezcan dificultades

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS CON EVIDENCIA CIENTÍFICA

- ✓ Reconocimiento emocional
- ✓ Respiración y regulación del estrés
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Reevaluación cognitiva
- ✓ Dinámicas grupales

EDUCAR EMOCIONALMENTE NO SUPONE AÑADIR CONTENIDOS AL CURRÍCULO, SINO PROPORCIONAR HERRAMIENTAS PARA APRENDER, CONVIVIR Y DESARROLLARSE DE FORMA SALUDABLE.